

Die TeilnehmerInnen am
Spieleseminar, professionell posierend
auf der Bühne, "on stage"!



>> und Johannes als Experten mit langjähriger Erfahrung aus der Theaterbranche beurteilten die verschiedenen Auftritte und gaben dazu wertvolle Tipps und Ratschläge, was jede/r am eigenen Auftreten verbessern kann: Die Stimme kontrolliert einsetzen, die Körperhaltung hinterfragen, mehr direkten Blickkontakt mit dem Publikum, denn "der Empfänger meiner Botschaft ist das Publikum und nicht die eigenen Füße!"

Marsch z.B. konnte seine tiefe Reibeisenstimme etwas verbessern, seine Versuche mit „Eunuchenstimme“ zu reüssieren sind aber kläglich gescheitert. Roman und Andi konnten sich als Paarschauspieler nicht einigen, wer der Führende ist. Robert klebte wie angewurzelt immer am gleichen Platz. Petra konnte ihre hohe Stimme etwas tiefer setzen und Wolfgang langsamer sprechen. Und ich selbst hatte grosse Probleme, aus dem Stegreif zu sprechen und zu agieren. Durch gezielte Wiederholungen verbesserten wir im Laufe der zwei Tage jedoch überraschend unsere Auftritte.

„Das Theater“ kann also mit Handwerkszeug helfen, auch das alltägliche Leben spielerisch statt kämpferisch "über die Bühne zu bringen". Lockerer über die Steine zu springen anstatt sie ärgerlich und umständlich aus dem Weg zu räumen, das soll künftig die Devise im leichteren Umgang mit sich selbst sein.

„Ausgezeichnet“ mit einer Urkunde konnten wir mit neuen und positiven Erfahrungen nach Hause fahren. ■

SPIELEN STATT KÄMPFEN!

Spieleseminar in Oberösterreich unter dem Motto:
"Bühne frei!- Ihr Auftritt bitte!"

Ein Bericht von Karin Neureiter/ÖSSH

Sieben Teilnehmer, allesamt Mitglied der „Jungen Stimme“/ÖSSH und aus Oberösterreich, trafen sich schon etwas früher als geplant im Seminarhotel Mader in Katsdorf bei Linz. Bei herrlichem Sonnenschein freuten wir uns über unser Wiedersehen, bezogen unsere Unterkunft und genossen die allseits bekannte und beliebte „Zotterschokolade“. Katsdorf liegt übrigens im typisch hügeligen schönen Mühlviertel, wo wir das Glück hatten, über die Nebeldecke zu blicken.

Freitag um 9 Uhr begann das Seminar, das von 2 Trainern aus der Theater- und Musikwelt inszeniert wurde: Katharina C. Sabotka und Johannes Pump.

Aufgrund unserer Schwerhörigkeit sind wir natürlich mit Hörbarrieren konfrontiert. Eine tägliche Herausforderung, die wir tagtäglich auf „Umwegen“ bewältigen müssen.

Nach kurzer Vorstellung unter den Seminarleitern und Teilnehmern begann das Seminar mit ersten Aufwärmübungen, und diese hatten einen tiefen Sinn. Zur Auflockerung und Entspannung, aber auch als Einführungen in zwei spannende Seminartage. Ein 5-Minuten Interview mit einem Partner mit schrägen Fragen eröffnete dann unsere Präsentation und Repräsentationsaufgaben.

Satzbausteine und Schnellformulierungssysteme wurden angewendet. Zitate kamen ebenfalls zur Anwendung und eines vom berühmten Dichter und Weltliteraten Johann Wolfgang von Goethe berührte mich am meisten:

„Man gewinnt immer, wenn man erfährt, was andere von einem denken!“

Um das zu erfahren, muss man erfolgreich kommunizieren!

Die Voraussetzung für einen Auftritt sind Gestik, Mimik, Körpersprache, Bewegung, Humor und Stimme. Nur 10% an Eindruck hinterlässt der Inhalt einer Rede.

Drücken wir unsere akustischen Eindrücke/Signale an das Umfeld mit diesen Mitteln aus, so werden wir auch ein deutliches Feedback erhalten. Dies kann positiv sein, was bedeutet, Körpersprache, Aussprache, Stimme, Ausdruckskraft kommen sehr gut an: Man steht im Mittelpunkt, wirkt anziehend, sympathisch.

Im anderen Fall, also bei negativen Feedback, kann man wohl von einem Kommunikationsproblem ausgehen – und daran heisst es nun arbeiten, sein eigenes Auftreten zu verbessern. Eine Mitteilung an das Gegenüber soll ja auch „positiv ankommen“, reflektieren, also sich selbst und sein Kommunikationsverhalten anzuschauen, ist die Basis.

Allzu oft sprechen wir selbst zu schnell, undeutlich oder auch leise. Mit Aufgaben und paar Tricks traten wir einzeln auf die vorbereitete Bühne. Musik, Hut und Sonnenbrille verdrängten unsere Scheu und das Kribbeln im Bauch auf der Bühne.

Jede/r TeilnehmerIn musste einen genauen vorgegebenen Auftritt auf der Bühne erledigen. Dabei mussten mehrere Regieanweisungen aus dem Aufgabenpapier durchgeführt werden. Letztendlich trugen all die vielen Aufgaben, die jeder für sich spontan, originell und auch raffiniert ausführte, oft zum Lachen und allgemeinen Erheiterung. Petra war allzu durstig auf das Sektfläschchen, sodass ihr die Fontäne des prickelnden und sprudelnden Sekts plötzlich in die Nase kroch, was sehr erheiternd auf alle Anwesenden wirkte...

All unsere Auftritte wurden übrigens live gefilmt. Belustigt aber auch teils Verlegen sahen wir dann unsere eigenen Auftritte am Bildschirm an. Katharina >>